

神保シェフが、  
日立市・茨城県内の食材を使って、  
オリジナルの**イタリア料理**を創作!!

茨城県日立市出身

じんぼ  
神保シェフと



SEASON 6

いばらき  
茨城をたべよう



HATAKE CAFE  
総料理長

じんぼ よしなが

神保 佳永



### 豚肉のイタリアン生姜焼き

作り方

- 豚肉は筋切りをして、塩・コショウを振ります。
- (A)をボウルに入れて混ぜ合わせ、クレを作ります。
- トマトは1cmの角切りにします。  
オリーブは半分に切ります。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、  
①を加えてしっかり両面を焼きます。(脂が出たらペーパーで取る)  
弱火にして(A)を加え肉に絡めます。
- キャベツ、レモンをのせた皿に肉を盛り付けます。
- ④の中に③を加えたらさっと炒め、⑤の肉の上につぶりとかけます。  
万能ネギを散らし、仕上げ用オリーブオイルをかけた後完成!



材料【2人前】

豚ロース肉 (薄切り生姜焼き用) ...	200g	ニンニクすりおろし ...	1片
塩・コショウ ...	少々	生姜すりおろし ...	1片
オリーブオイル ...	大さじ1/2	生姜絞り汁 ...	1片分
トマト ...	1/2個	(A) みりん ...	大さじ1
オリーブ(種ぬき) ...	6個	酒 ...	大さじ1
レモンくし切り ...	2個	バルサミコ酢 ...	小さじ1
万能ネギ刻み ...	少々	砂糖 ...	小さじ1杯半
キャベツ ...	1/4個	水 ...	大さじ2

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ  
0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)

ご視聴はこちら



YouTube

ケーブルテレビ JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00~/23:00~他